

週間スケジュール表

マスターズスポーツクラブ TOMORROW

スイミング レッスン

水泳

泳げない方から泳げる方まで
個人の泳力・体力に合わせ無理なく
泳ぐことを目的としています。
(40分レッスン)

水中健康

水健

腰痛に効果抜群!!水の浮力を
利用し、体に負担をかけず足腰を
強化するコースです。
(30分レッスン)

アクアビクス

AQ

水中で音楽にあわせ運動します。
膝や腰などに負担をかけず
無理なくシェイプアップできます!!
(30分レッスン)

エアロビクス ダンス ズンバ

AR・ダンス・ズンバ

初心者や中高年の方に優しい
プログラムです。リズムに合わせ
体を動かしてストレス解消!
(40分レッスン)

ストレッチ

ST

こわばった体をやさしくほぐし
筋肉を柔軟にし、
血液の循環を促進します。
(30分レッスン)

ヨガ

ヨガ

呼吸に合わせて体をほぐし
心のバランス感覚を養います。
(40分レッスン)

8:00 9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00

| | | 8:00 | 9:00 | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00 | 17:00 | 18:00 | 19:00 | 20:00 | 21:00 | 22:00 |
|---|------|------|------|----------------------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------|--------------|--------------|---------------|-------|-------|-------|
| | | | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 火 | プール | | | | 水泳 11:00~ | | 水泳 13:00~ | AQ 14:00~ | | | | | 水泳 19:30~ | | | |
| | スタジオ | | | ボディコンディ ショニング 10:00~ | | ST 12:00~ | | | ST 15:00~ | | | ST 18:45~ | | | | |
| 水 | プール | | | | 水泳 11:00~ | AQ 12:00~ | 水健 13:00~ | 水泳 14:00~ | | | | | 水泳 19:30~ | | | |
| | スタジオ | | | ズンバ 10:00~ | | ST 12:00~ | ピキナー AR 13:00~ | | ST 15:00~ | | | ST 18:45~ | ダンス 19:30~ | | | |
| 木 | プール | | | | 水泳 11:00~ | | AQ 13:00~ | 水泳 14:00~ | | | | | 水泳 19:30~ | | | |
| | スタジオ | | | ダンス 10:00~ | | ST 12:00~ | | | ST 15:00~ | | | ST 18:45~ | ヨガ 19:30~ | | | |
| 金 | プール | | | | 水泳 11:00~ | | | 水健 14:00~ | | | | | 水泳 19:30~ | | | |
| | スタジオ | | | ヨガ 10:00~ | | ST 12:00~ | | | ST 15:00~ | | | ST 18:45~ | | | | |
| 土 | プール | | | | 水泳 11:00~ | | AQ 13:00~ | | | | | 水泳 18:00~ | | | | |
| | スタジオ | | | ダンス 10:00~ | | ST 12:00~ | | | | | ST 17:15~ | | | | | |
| 日 | プール | | | | | | | | | | | | | | | |
| | スタジオ | | | | ST 11:00~ | | | | ST 15:00~ | | | | | | | |

※祝日はレッスンなし、営業時間は10:00~18:00に変更となります。

※レッスンを受講の場合はフロントにてお申し出下さい。

マスターズスポーツクラブ TOMORROW TEL089-931-6166